

告诉你,最养生的走路法

本报记者 吕增霞

▶快走防病

经过多年来的研究发现,坚持每天快走,能有效对抗糖尿病、减少中风、预防老年痴呆等症状。每天快步走可提高免疫力,使感冒几率降低30%。对更年期女性来说,快走的保健作用更明显,当女性过了更年期后,女性患高血压、糖尿病、血脂异常的几率会逐渐增加。

为保证锻炼效果,快走应至少每次40-60分钟。刚开始锻炼的人可以逐渐增加运动频率和时长,先每隔一天走一次,从半小时开始,逐步适应后就要坚持每天锻炼。一般人快走时,感觉有点气喘,身体出汗,就说明运动量达标了。正确的姿势应该是挺胸抬头,收腹提臀,曲臂摆动。糖尿病患者需要注意快走时最好随身带块糖,防止发生低血糖意外。

▶倒着走治腰疼

倒走其实是一种很好的运动方法。倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉,平衡锻炼效果。对久坐的人来说,通过倒走能够有效缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。

老年人身体机能退化,平衡能力下降,在倒走时,由于看不到后方路况,很可能会出现跌倒、磕碰等危险。老年人腿脚不灵便,倒走不可能走太快,所以运动强度很小,从健身效果来说很不经济。因此,老人尽量不要倒走。倒走的人,尽量选择平整的路面,周围人比较少的环境,可以采用正走和倒走结合的方式,每天走半个小时,使身体各部分肌肉都得到锻炼。

▶走一字步缓便秘

运动本身就是改善便秘的天然处方,走一字步针对便秘效果更好。走一字步的要领是左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置,左右脚掌着地的同时,分别向左右两侧扭胯,上身保持放松。这种走路方式会带动胯部扭动,有助于增加腰部力量,刺激肠胃蠕动,能有效防治便秘。走一字步的运动量不用太大,把其当成每天健走运动的一个环节。走路时注意,摆腿扭胯的动作幅度不要太大,尽量保持身体平衡,以免扭伤脚踝。

▶边拍边走呼吸畅

走路时,两手半握,虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸,左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,一边前进,一边拍。这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。

▶甩手大步走不驼背

老人常因背部肌肉薄弱、松弛,造成脊柱变形、驼背。走路时,不妨甩开手大步走,可让腰背部肌肉得到舒张,同时,还能锻炼背部和腹部肌肉,减轻腰部负担。行走时要注意上身挺直,下巴前伸,高抬头,两肩向后舒展,迈步大小以两臂伸直的距离为宜,同时前后甩臂,每分钟80~90步为宜。

▶走走跑跑燃脂肪

先做短时间高强度运动,再换一种时间稍长的低强度运动,从而给身体留出恢复的时间,叫做间隔式训练。与持续的有氧运动相比,间隔式训练法的运动强度更高,并且能减少运动后的酸痛和疲劳感。同时,高强度的运动也使得脂肪燃烧速度加快。运动时,可以先快跑15秒,然后走路45秒,这样交替运动20分钟。长期坚持就能看到效果。这种方式强度比较大,运动完要抖抖腿,甩甩胳膊,放松全身,以缓解肌肉的紧张感。

▶踮脚走能护肾

踮脚走路时,前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经经过此处。这样可以按摩足三阴,通过足少阴肾经温补肾阳。每天踮起脚走10分钟左右,中间可以走走停停,累了休息,达到刺激穴位的目的就可以。但踮起脚尖走路有一定难度,尤其对于老年人来说,一开始练习时,最好身边有帮扶物一定要循序渐进。

因此,人们走路是最经济实惠的养生方法。

▶运动后要冷身

运动前的热身大家都熟知并越来越重视,但是运动后的冷身常常被忽视。

运动后,身体真正平静下来通常需要一小时左右,所以,最好通过舒缓的运动逐渐调整身体状态,避免突然停止剧烈运动造成身体不适。系统而充分的冷身可以有效降低运动损伤发生的可能性。

所谓冷身,就是通过适当的方式让身体从运动状态过渡到静止状态的适应过程,可以避免运动者各项身体机能变得过快而影响健康。

运动中,心脏将大量的血液泵入肌肉来提供能量,肌肉运动挤压血液流回心脏,完成循环。运动结束后,如果突然停止身体的活动,血液滞留在四肢的肌肉中,人甚至可能因为心脏和大脑缺血而昏倒。另外,剧烈运动后,血压和心率突然下降以及神经调节的突然变化都会对健康造成不良影响。

适当的冷身运动包括剧烈运动后的慢跑、跑跳运动后的快走,力量练习后的舒展体操等,这些运动可以维持肌肉的积极性,促进血液的回流。

需要注意的是,冷身运动要逐渐降低运动的速度,减小动作的幅度、减弱动作的力度。运动后不要马上洗澡、进食、吹空调。

冷身运动的重要性绝对不输于运动前的热身。正确而充分的冷身运动对于避免运动损伤、促进身体恢复意义重大。

市妇幼保健计划生育服务中心

庆“七一”敬老送爱心



本报7月3日(本报记者 吕增霞) 近日,市妇幼保健计划生育服务中心开展庆“七一”敬老送爱心志愿服务活动,与利津街道王庄敬老院的全体老人们共同度过了一个丰富多彩、欢乐喜庆的节日,以实际行动向建党95周年献礼。

尊老爱幼是中华民族的传统美德,为进一步弘扬中华民族尊老、敬老的传统美德,市妇幼保健计生服务中心天使志愿服务队在市卫计委帮扶组的带领下,来到利津街道敬老院开展“关爱老人,奉献爱心”庆“七一”敬老送爱心志愿服务活动。活动中,市妇幼保健计生服务中心天使志愿服务队为老人们送来了价值2000余元的米、油、洗涤用品等慰问品。同时,志愿者们还为老人们送来了医疗保健、清洁卫生、文艺演出等丰富多彩的志愿服务活动,10名志愿者为100余位老人进行了健康体检,接受老人们各项健康咨询50起,以实际行动给老人们送来温暖,奉献爱心。一位老大爷为表达感激之情,现场写下了“红心向党,爱心一片,江山永固”的大字,送给志愿者。利津街道敬老院院长卢文高兴地说到:“像这样的庆“七一”敬老送爱心志愿服务活动真是太好了,既给老人们送来了米、油等慰问品,又送来了健康保健知识,这个七一节过得太有意义了。”

下一步,市妇幼保健计划生育服务中心将发挥专业优势,大力弘扬中华民族“爱老、孝老、养老、敬老”的传统美德和“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,积极主动地开展“健康保健、心理抚慰、文体活动、清洁卫生”等志愿服务活动,提高老人们的生活质量和健康水平。

高血压的治疗与饮食

本报记者 吕增霞

高血压,也就是血压高,血压超过了一般的正常范围,高血压有什么危害呢?有很多患者并没有感觉到高血压给他们的身体带来特别明显的不适,那是因为这些患者的高血压症状还比较轻或者说他们才刚刚患有高血压,要知道,高血压绝对不是一个善茬,长期的血压高会给身体带来各种各样的损害,有可能会引起身体各个器官的病变,所以高血压不可小觑。

高血压的治疗与饮食:

既然高血压如此可怕,那么高血压的治疗就是非常关键的了,怎么来比较好的控制血压呢?首先,患者还是应该前去医院进行诊治,在医生的指导下服用有针对性的降压药去进行治疗,注意服用药物要坚持。

除了药物的治疗之外,患者在平时的生活中也要多加注意。比如生活习惯上的,不要过于劳累,注意劳逸结合,忌熬夜,不要抽烟、喝酒,注意天气的变化,保持室内的通风与保暖,保持心情愉快。

还有在饮食上也要有所调整,食物要以清淡为主,减少盐的摄入,不吃刺激的食物,多吃一些新鲜的蔬菜还有水果,比如番茄、洋葱、芹菜、木耳等等有助于软化血管,可以多吃。注意事项:高血压的患者还要注意,有条件的话可以在家中备一套测压仪,定期的测量自己的血压情况,这样可以比较清楚的了解自己的血压升降。

难吃的食物却能养人养生

现代人们为了健康长寿很讲究饮食,味道不好食物就不吃。其实有些食物虽然难吃却很养人养生。

粗糙的食物:粗粮、芹菜和白菜等。

粗糙食物含有丰富的非水溶性纤维。它能帮助预防便秘,防止肠癌,有利于金属离子排出,帮助身体排毒,减轻体重。

酸味食物:沙果、山楂等。

酸味食物的酸味是柠檬酸、苹果酸等有机酸带来的,它能促进矿物质的吸收。同一品种的水果,味道酸的维生素含量更高更吸收。

苦味食物:柠檬皮、柚子皮、茶叶、苦瓜等。

这类食物富含各种甙类、萜类物质和多酚类物质让食物变苦。柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙,茶中的茶多酚,红酒中的多酚,都能预防癌症和心脏病。苦瓜具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效。苦瓜的维生素C含量很高,具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉硬化、保护心脏等作用。

涩味食物:未熟的柿子、紫色的葡萄皮等。

涩味食物的涩味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。是强力的抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂有益。同一种水果,发涩的品种营养价值更高,酸涩的小苹果就比大而甜的苹果好。涩味

食物对女人是不可多得的美容食物。

辛辣食物:辣椒、芥末等。

辛辣食物中的辣味是由辣椒素或硫化物提供的。辣椒素具有镇痛作用,能提高新陈代谢,起到燃脂、减肥的功效。芥末具有较强的刺激作用,调节女性内分泌,还能刺激血管扩张,增强面部气血运行,使女性脸色更红润。芥末呛鼻是异硫氰酸盐,预防蛀牙,预防癌症,防止血管斑块沉积。芥末还有预防高血脂、高血压、冠心病,降低血液黏稠度等功效。

“冲”的食物:萝卜、大蒜、洋葱等。

这些食物味道很“冲”。它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物,对预防癌

症很有帮助。

“怪香”食物:香菜、香椿等。

香菜中含硼量很多,能帮助身体吸收矿物质,它含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素,有利血糖稳定及防癌。香椿健脾开胃,增加食欲。有清热利湿、利尿解毒之功效,是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。

“臭”味食物:榴莲。

由于榴莲其营养价值很高,是补养身体的补品。榴莲性热,可以活血散寒,缓解痛经,能改善腹部寒凉的症状,使体温上升,是寒性体质者的理想补品。榴莲却不能吃太多,会引起“上火”。(东营市人民医院供稿)